

# Gestió conscient de l'aula

## Factor 4: Conducció del grup

Habilitats específiques	Habilitats psicocorporals		
Tinc en compte la meua ubicació a l'aula per captar l'atenció de l'alumnat.	Conciència corporal	Acabo les classes amb algun exercici de presa de consciència.	Atenció
Acostumo a estar sempre en el mateix lloc a l'aula.	Conciència corporal	Mantinc l'ordre de les meves classes	Atenció, Gestió emocional,
Adequo la metodologia a l'estat de l'alumnat: receptivitat, motivació, agitació.	Gestió emocional, Energia corporal	Inicio i acabo les classes en silenci	Atenció, Gestió emocional
Començo les classes amb algun exercici d'introducció (tot i no tenir a veure amb el contingut) per recollir l'atenció de l'alumnat.	Atenció	Obtinc l'ambient òptim per a treballar la meua assignatura	Atenció, Gestió emocional, Veure parla

# Captar i mantenir l'atenció

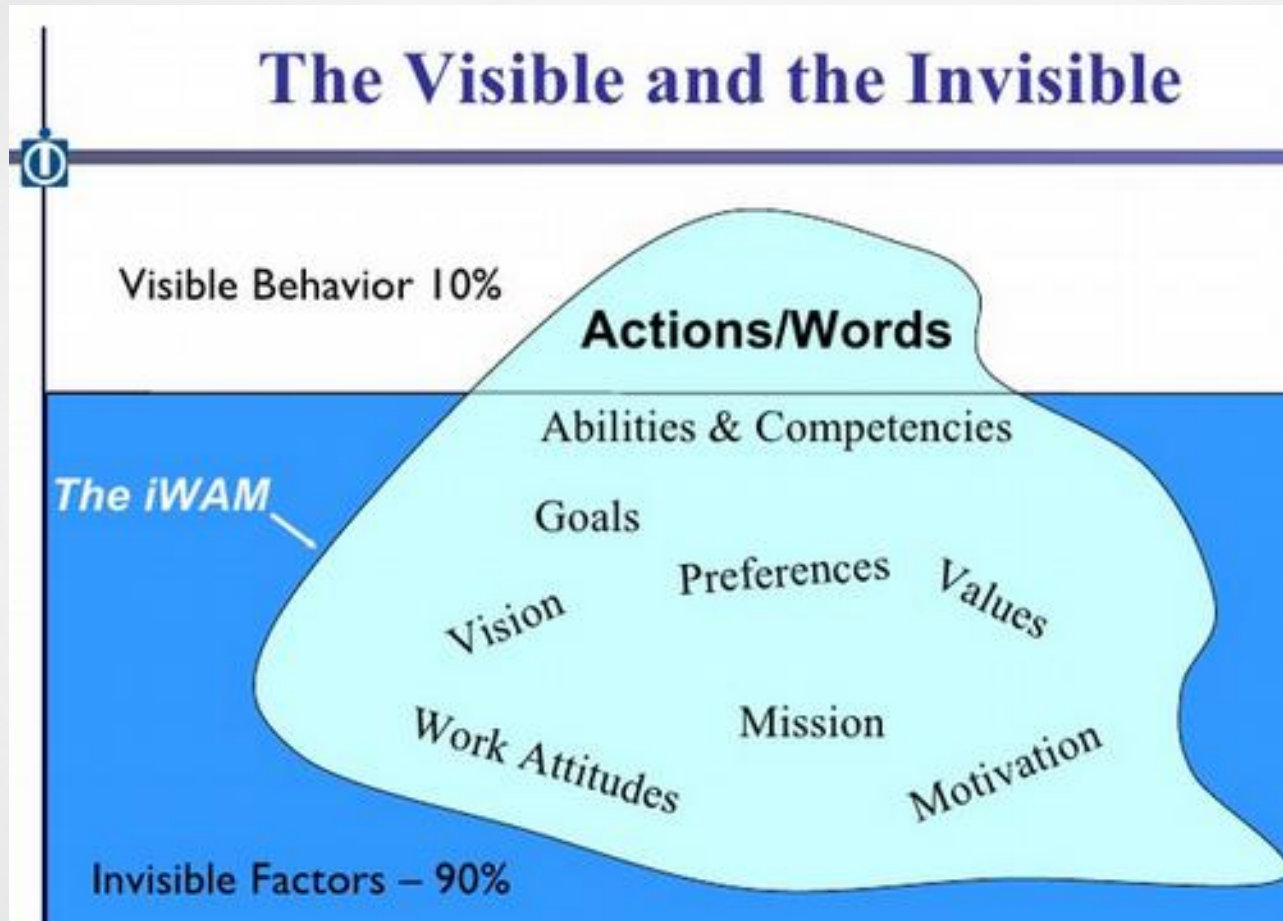
*«La facultat de captar i dirigir de manera voluntària l'atenció dispersa, un cop i un altre, és precisament el fonament del discerniment, del caràcter i la voluntat. Ningú és mestre de si mateix si no la té. L'educació que millori aquesta facultat serà l'educació per excel·lència.» W. James*

- Una cosa és captar l'atenció i una altra saber mantenir-la.
- En ambdues habilitats cognitives entren en joc una sèrie de factors diversos que tenen a veure amb:
  - la **motivació** (del docent i de l'alumnat),
  - les característiques psicològiques (del docent i de l'alumnat),
  - el nivell intel·lectual de l'alumne,
  - l'**estat psicocorporal** (del docent i de l'alumnat)
  - la **didàctica i metodologia** emprada (docent) i
  - la **integració** corporal i multisensorial de l'aprenentatge (docent)

# Motivació i actitud

- La motivació és la força que ens mou a realitzar activitats. Estem motivats quan tenim la voluntat de fer alguna cosa i, a més, som capaços de perseverar durant el temps necessari per completar les activitats i assolir objectius.
- Perquè alguna cosa em motivi primer cal veure-la com valuosa, i aquesta qualificació dependrà de les actituds vers la cosa.
- Al seu torn les actituds no surten del no-res, són el resultat de les meves experiències, coneixements i opinions.
- Com podem incrementar les motivacions? I les actituds?

# Motivació i actitud



<https://www.slideshare.net/vidazs/the-power-of-motivation-and-work-attitude>

# Motivació i visió, valors, missió, preferències

Els alumnes amb alta motivació destaquen en:

- **Fites personals:** voler saber, desenvolupar la seva creativitat, poder ajudar a altres persones i assumir una responsabilitat social, tenir un futur millor, ser competents i guanyar diners, assolir les seves pròpies expectatives, la capacitat de superació, la importància dels estudis, la pròpia vida d'estudiant com a experiència gratificant, el suport de la seva família i la vocació.
- **Actituds davant l'aprenentatge:** orientada a l'èxit (implicació en les activitats i confiança en si mateix) i sobreesforzada (preocupació per fer tot bé); la baixa motivació en canvi es relaciona amb evitació del fracàs (retard en les tasques) i resignació (indiferència per realitzar bé la tasca)

<http://www.ugr.es/~recfpro/rev161ART8.pdf>

# Aprenentatge motivat conscient: factors



# Activitat 1: Inici d'una classe amb actitud positiva

- Pel que fa al previ d'una classe, si preparem el nostre cos i la nostra ment abans d'entrar o iniciar el recorregut cap a l'aula, tindrem molt de guanyat.
- De vegades, senzillament passa per a fer tres respiracions profundes allà on estiguem, abans d'iniciar el trasllat cap a la classe.
- Altres vegades consisteix a fer un «stop» just abans d'entrar i sentir-nos globalment (autoobservació) prenent una postura conscient.
- També es pot fins i tot fer una visualització prèvia en solitari detallant l'actitud de la nostra entrada (mirada, somriure, gestos, etc.) i imaginant una bona recepció per part dels alumnes.

## Activitat 2: Mantenir la actitud positiva durant la classe

- In situ, es tracta de desplegar al màxim la nostra consciència psicocorporal amb una tendència a positivitzar i transformar "el que trobem".
- Sentir-te segur / a de tu mateix / a: respira profundament, sent els peus ben arrelats a terra, prepara una postura ferma (però no rígida).
- Mostra la teva seguretat en el teu semblant.
- Alhora, sentir-se flexible com un bambú, amb respiració fluida i moviments conscients. *Tot anirà bé!* Fins i tot si els teus objectius inicials no es compleixen.
- Es tracta de prendre el pols al grup i de prendre consciència de com, des de l'entrada a classe anem aconseguint una mica d'atenció.
- Aquesta actitud es posa en marxa abans d'entrar a l'aula, a l'entrada i en l'inici de la classe



## Activitat 3: Rituals d'inici i finalització de la classe

- Crear un ritual d'inici i final de classe ajuda, amb el temps, a establir actituds positives.
- Per exemple:
  - ¿esperes a que hi hagi total silenci abans de començar?
  - Uses algun ritual o alguna consigna per preparar i captar l'atenció dels teus alumnes?
  - Pensa de dissenyar els teus propis rituals: postura, gestos, preparació de materials, control de la seva postura,...
  - Fas una reflexió final de com ha anat la classe abans de finalitzar-la?
  - Deixes que el timbre acabi «bruscament» la teva classe?

## Activitat 4: Tenir calma i saber-la transmetre

- No «forcis» la realitat. No facis res fora de la teva forma natural de fer, recupérala quant te n'adonis (auto-observació constant) que estàs fora d'ella.
- Recorda que tant el teu grau de seguretat com les teves intencions són percebuts per l'alumnat de manera immediata gràcies al seu sistema de neurones mirall.
- La calma és la clau de tot aprenentatge. La velocitat necessària per fer les coses es desenvoluparà de forma gradual i procedeix sempre de fer les coses primer amb calma.
- L'experiència ens diu que la relaxació (i també la meditació) poden ajudar molt als docents a gestionar millor l'aula tant aplicades a si mateixos com als alumnes.
- El docent que entra relaxat a classe té part de la feina i preparació fetes.

## Activitat 5: Tenir en compte els diferents tipus d'aprenentatge

- Els éssers humans perceben i aprenen les coses de maneres diferents i a través de canals sensorials diferents.
- Cada alumne percep la informació de l'entorn (per tant també del docent) preferentment a través d'un dels tres canals sensorials: auditiu, visual o kinestèsic (inclou el tacte, l'olfacte, el gust i l'equilibri).
- Si tenim en compte que al davant de nosaltres tenim alumnes de diferent índole, hauríem de diversificar, si més no, la manera d'emetre la informació.
- La irrupció de les noves tecnologies ha afavorit l'ús (de vegades exagerat) del canal visual, en detriment d'aquells alumnes que són kinestèsics, és a dir, que necessiten l'experiència sensorial directa per aprendre.

# Exercici 1: incrementar la motivació

- Relaxat un minut
- Tenint en compte els 6 factors i subfactors de l'aprenentatge motivat, considera quins canvis o novetats podríes introduir en les teves metodologies docents per augmentar la motivació de l'alumnat
- Aquesta activitat és aconsellable fer-la en grup, compartint idees i experiències docents.
- Feu una llista «teòrica» de possibles canvis; quan la tingueu, analitzeu-la de forma realista, filtrant aquells canvis que creieu són factibles d'aplicar-se de forma immediata.

# Adversitat? o Oportunitats?

- Manca d'atenció, interrupció, desordre, desmotivació, desànim ... són elements que formen part de l'escenari de treball docent.
- Si els vivim només com adversitat el nostre goig s'anirà limitant i la nostra capacitat d'adaptació i canvi, també.
- En canvi, si obrim la nostra ment, deixem de identificar-nos amb l'aparent fracàs i en comptes de reaccionar automàticament contemplem el panorama sense apriorismes, estarem en l'actitud positiva de «surfejar», de «remar» amb el que vingui
- Transformar el negatiu en oportunitats de millora, i «*fluir*» amb la realitat



# «Fluir» i gaudir amb l'activitat

- Fluir (*flow*), concepte divulgat per **Csikszentmihalyi (1997)**, que significa *focalitzar-se amb absorció, lucidesa i satisfacció en la tasca que s'està realitzant*.
- Alguna vegada has estat tan involucrat en una activitat que has perdut la noció del temps? Passen les hores sense adonar-te'n, estàs tranquil, centrat en la tasca, satisfet amb el que fas...
- "**Optimal Experience in Work and Leisure**," suggereix que les persones tenen més probabilitats d'aconseguir l'estat de flux i la positivitat que l'acompanya quan participen *voluntariament, amb motivació, en una tasca que és difícil, en què han de concentrar-se, però per a la qual també tenen les habilitats adequades*.
- Aquest equilibri entre desafiament i habilitat és part integrant del fluir, i pot ajudar a explicar per què les persones són més propenses a experimentar quan es treballa que durant el temps lliure.



Vídeo sobre «fluir»

# «Fluir» amb l'activitat ↔ felicitat

- Aquest estat anomenat de flux s'ha vist que té una molt estreta relació amb la felicitat humana. És un estat intrínsecament gratificant que es produeix després d'un intens compromís amb una activitat.
- Per què passa això? El que els científics han après amb el flux és que l'important realment és *sentir-te enfocat en la tasca a realitzar*.
- Per exemple, si ets aficionat a l'escalada en roca i et enfoques totalment en l'activitat (més et val fer-ho així!) s'entra en l'estat de flux, en dedicar tota la teva atenció a una activitat difícil però per a la qual tens la capacitat.
- Curiosament, i això és fascinant, molt sovint s'obliden els pensaments persistents, els objectius, de fet fins i tot el nostre sentit de nosaltres mateixos "cau" al fons de la ment, queda com a "segon pla".
- Hi ha estudis que demostren que l'estat de flux s'associa amb una *major creativitat i productivitat*, que és la raó per la qual Csikszentmihalyi va començar aquesta investigació, per esbrinar quines són les característiques de les ments molt creatives, molt productives.

# En el punt òptim d'esforç

- En el flux, en general ens enfrontem a un repte a les nostres habilitats.
- Però, al mateix temps ens sentim molt adaptables: a mesura que canvien les coses, nosaltres canviem amb elles, no ens pertorben els canvis, ens sentim bé amb ells.



Daniel Goleman en una xerrada sobre el flux

- És una espècie d'acció tranquil·la i centrada. Realment no hi ha cap esforç esgotador.
- *Quan el que estem fent no és el que realment volem estar fent llavors no pot haver flux, més aviat es tracta d'enfrontar-se a un problema a resoldre.*
- És un estat atencional diferent: volem canviar una situació amb la que no estem gaudint.



## Exercici 2: «fluir» durant la classe

- Relaxat un minut
- Què pot impedir que la teva experiència docent, vocacional, sigui plenament satisfactoria, «fluida»?
- Elements clau per fluir amb la tasca docent:
  - *L'acció ha de ser voluntaria, no forçada*
  - *Cal motivació*
  - *La tasca ha de ser difícil, cal concentrar-se en ella, implicar-se*
  - *cal tenir les habilitats adequades, i saber que les tenim*
- Reflexiona sobre quins dels elements clau poden estar fallant i per quins motius, impedint que gaudeixis plenament amb la teva tasca.
- Exemples: *voluntariament no vull tenir grups conflictius* (conflicte amb la realitat de les aules? Tasca real no asumida?), *crec que no tinc les habilitats adequades* (manca il·lusoria de confiança o real de preparació?)

# Aconseguir l'estat de flux per l'alumnat: és possible? és desitjable?

- Tradicionalment les aules han estat pràcticament l'antítesi de les condicions per l'estat de flux.
- Moltes assignatures, treballs, exàmens, no favorir l'aprenentatge auto-dirigit de l'alumne ...
- És fa difícil que l'alumnat trobi els temes que els interessin → difícil que estiguin compromesos
- Molta feina exigida sense motivació ni possibilitat d'escollir lliurement → apatia, dèficit d'atenció, o en l'altre extrem patir estrès
- L'aprenentatge efectiu requereix la participació activa dels estudiants, que consisteix en una combinació de *motivació, concentració, interès, i el gaudir derivat del procés d'aprenentatge en si mateix*, qualitats que coincideixen amb la definició de flux

# Estat de «fluir aprenent»: recomanacions

- Les activitats han de suposar un repte, però assequible.
- Els estudiants han de saber que les activitats són rellevants (per què?)
- Fomentar l'elecció, l'oportunitat de triar les seves pròpies activitats
- Establir clarament els objectius (què cal fer?), i donar retroalimentació al llarg del procés d'aprenentatge. Encara millor si els alumnes poden ajudar a definir els seus objectius (autonomia, responsabilitat)
- Construir relacions positives en el grup i la comunitat educativa
- Fomentar la adquisició de la concentració profunda; la pràctica de la relaxació pot ser de gran ajuda.
- Oferir més exercicis pràctics i menys de passius: fer coses, crear coses, la resolució de problemes, tendeixen a induir a un major flux que escoltar classes, llegir llibres o veure vídeos.

## Exercici 3: fomentar el flux d'aprenentatge

- Relaxat un minut
- Reflexiona (individualment o en grup):
- Quines de les recomanacions donades ja estàs aplicant i quines no?
- Quines creus que necessiten de més atenció per la teva part? Quins obstacles hi veus?
- Els obstacles que hi trobes, son problemes o són oportunitats de canvi?
- Considera com pots canviar la teva activitat docent per tal de incentivar el flux d'aprenentatge de l'alumnat